

# Corso di Karate per Ragazzi (11-13 anni)

## Info e Dettagli

Benvenuti al nostro corso di Karate per ragazzi e ragazze dagli 11 ai 13 anni! Questo programma è pensato per migliorare le capacità tecniche dei giovani atleti e iniziare a lavorare sulla loro preparazione fisica.

## Orari di Allenamento

- Lunedì: 18:00 - 19:00
- Mercoledì: 18:00 - 19:00
- Giovedì: 18:00 - 19:00

## Attività del Corso

Durante il corso, i ragazzi e le ragazze parteciperanno a diverse attività:

- Riscaldamento: Stretching, jogging e giochi leggeri per preparare il corpo.
- Tecniche di Base: Pugni, calci, parate e posizioni fondamentali.
- Kata: Sequenze di movimenti per migliorare coordinazione e precisione.
- Preparazione Fisica: Esercizi di forza, resistenza e flessibilità.
- Combattimento (Kumite): Combattimenti controllati in modo sicuro.
- Gioco e Divertimento: Giochi per favorire lo spirito di squadra.

## Obiettivi del Corso

Migliorare le abilità tecniche, insegnare disciplina, rispetto e fiducia in sé stessi. La preparazione fisica è fondamentale per diventare più forti e resistenti.

Non vediamo l'ora di accogliere i vostri figli e di vederli crescere come atleti e persone!

## Contatti

Per ulteriori informazioni, contattateci o visitate la palestra. Siamo qui per rispondere a tutte le vostre domande e per assicurarci che ogni giovane atleta abbia un'esperienza indimenticabile.